

ほけんだより

12月号

令和2年12月4日

御前崎小学校 保健室

いよいよ本格的に寒さの厳しくなる12月になりました。

新型コロナが各地で急増しており、今後の状況が心配されるところです。また、小笠地区内の学校ではインフルエンザが出始めているようです。これからの季節、新型コロナ・風邪・インフルエンザの同時流行が心配されます。どの感染症対策も基本は同じです。手洗い・うがい・マスク・換気・加湿・そして規則正しい生活で体の免疫力を高め、元気に冬を乗り切りたいですね。



寒さに負けない! 服装で体温調節

ポイント① 下着を着る

体温を逃がさず、あたたかい空気をためてくれます。
汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。



+2℃

ポイント② 上手に重ね着を

冬のあたたかい重ね着のコツは、空気を重ね着することです。空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

ポイント③「3つの首」をあたためる

首・手首・足首の3つの首を温めると、体全体があたたまりやすいです。
そでや首元がとじたものを着ると、あたたかい空気を外に逃がしません。
気温や室温によって調整できるよう、脱ぎ着できる服装を選びましょう!



冬休みに治療を完了しましょう!

受診報告書が未提出の御家庭には、来週再度通知を出します。普段は忙しくて時間が取れないというご家庭は、特別日課期間や冬休みが受診のチャンスです。子どもたちに自己管理の大切さを伝える機会にもなりますので、そのままにせず、きちんと治療を受けられるように、御協力をお願いします。

検診名	現在の受診率
視力検査	73.5%
聴力検査	100%
歯科検診	31.3%
耳鼻科健診(2,5年)	81.8%



今年は9月に歯科検診があったためか受診率が低いです。
早めに予約を入れ、冬休み明けには100%を目指しましょう!

親子で確認してみましょう！

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編

毎日の生活で
できることを
チェックしよう！

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は a…5点 b…3点 c…0点	合計 50点
-----------------------------	-----------



50~41点 この調子！

インフルエンザはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

40~21点 あと少しがんばろう！

少しの油断でウイルスに狙われるかも。できていないことを確認しよう。

20~0点 すごく心配

インフルエンザにかかりやすい生活をしているよ。今日から習慣を改めよう。

インフルエンザは出席停止です

9月にお知らせしたとおり、今季からインフルエンザの罹患証明の手続き方法が変更されました。登校許可をとるために医療機関を受診する必要はなくなりましたが、必ず出席停止期間『発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで』を守っていただくようお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	😊 ⁺	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK